

## Путешествие по станциям Здоровья

Акдаулетова Алия Мухтаровна  
учитель-дефектолог

КГУ "Специальная (коррекционная) школа №7"  
ГУ "Управление образования Актыобинской области"

Цель:

- Способствовать сохранению укреплению физического и психического здоровья детей.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни.
- Развивать координацию движений, общую и мелкую моторику, ловкость.
- Воспитывать морально-волевые психофизические качества, чувства взаимопомощи.

Оборудование: станции 4 шт, наборы «овощи и фрукты», 2 кастрюли, 1, ведро, 1 таз, 1 ковшик, предметы личной гигиены, тематические картинки.

Муз. колонка, проектор.

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйтесь ребята! Знаете ли вы, если мы с кем-то здороваемся, то это значит, что мы желаем здоровья. «Я всем вам желаю крепкого здоровья». А что же такое здоровье?

(слайд 2, красота, сила, чистота, гибкость, хорошее настроение).

- Ребята, сегодня я хочу пригласить вас путешествие в страну Здоровья. Вы согласны?

Дети: Да!

Учитель: Тогда в путь. Занимаете места в нашем волшебном поезде (слайд № 3 Импровизированный поезд), дети становятся за ведущим «паровозиком», под веселую музыку передвигаются по классу, ведущий задает направления.

Остановка возле импровизированной станции

1 станция «Зарядкино»

Учитель: Ребята, вы же знаете, что день нужно начинать с зарядки.

Что бы было все в порядке

Выходите на зарядку

Это знать давно пора

На зарядку детвора

Музыкальная зарядка «Веселая зарядка»

Учитель: Едем дальше (Импровизированный поезд начинает движение). Дети передвигаться по заданному направлению, при остановке выполняют массаж спины «Рельсы-шпалы»

Остановка возле импровизированной станции

Станция «Чистюлькино»

(Слышится, громкий плач)

Учитель: Ребята, кто же это (выходит посмотреть и заводит грязного Незнайку)

Учитель: Ребята это Незнайка, он плачет, давайте узнаем, что случилось и поможем ему.

Воспитатель «Незнайка»: Дети со мной никто не хочет играть, дружить и даже руку мне никто не дает.

Учитель: И ты не знаешь почему?

Воспитатель «Незнайка»: Нет.

Учитель: Посмотри на себя в зеркало, ты же грязнуля! Руки грязные, лицо грязное, лохматый, не опрятный, кто же захочет иметь такого друга!?

Нам тебя Незнайка жалко

Дарим мыло и мочалку

Дарим щетку мы зубную

И расчёску вот такую.

Воспитатель «Незнайка»: Ну, зачем мне все это надо!?

Учитель: Ребята давайте покажем, Незнайке для чего нужны все эти предметы личной гигиены. (просмотр слайдов, показ детьми).

Учитель: Незнайка мы готовы с тобой дружить, и взять с собой в путешествие, если ты приведешь себя в порядок.

Воспитатель «Незнайка»: Я согласен пойду умываться и причесываться.

Учитель: Ребята, пока Незнайка умывается, давайте поиграем.

Игра «Предметы гигиены» (из различных предложенных предметов необходимо выбрать лишь предметы гигиены).

Воспитатель «Незнайка»: Вот и я теперь я и вправду другой, такой красивый и чистый.

Учитель: Молодец, присоединяйся к нам! (Импровизированный поезд начинает движение).

Остановка возле импровизированной станции

Станция «Крепышкино».

Воспитатель «Незнайка»: Что-то холодно мне стало в вашем поезде. Где моя курточка?

Учитель: Чтоб мороза не бояться

Нужно всем нам закаляться.

Утром бег и душ бодрящий.

Чаще окна открывать

Свежим воздухом дышать

Руки мыть водой прохладной

И тогда все будет ладно.

Но запомните, крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постепенно, чтоб здоровым сильным быть будем мы с водой дружить!

1. Игра «Принеси воду для закаливания».  
(по одному дети подходят к ведру с водой, набирают ковш и несут, выливая в таз.)

2. Упражнение- тренинг «Закаливаем ручки».  
(постепенное опускание ладошек в прохладную воду, опускание подушечек пальцев, пальцы, ладошка).

Учитель: Все теперь наверно знают, что закаливание помогают, и полезны нам всегда солнце, воздух и вода.

Чтоб здоровым, крепким быть, будем с солнышком дружить.

Игра: «Собери солнышко».

(из круга и полосок собирают солнышко).

Воспитатель «Незнайка»: Про воду узнал, про солнышко тоже, осталось про воздух.

Учитель: Будем силы укреплять, Легкие тренировать, Чтобы горло не болело, дышим, как собачки смело.

Дыхательная гимнастика: «Собачка».

Упражнение на задержку дыхания «Воздушный шарик».

Чтоб здоровым, крепким быть будем с воздухом дружить.

(едем дальше)

Остановка возле импровизированной станции

Станция «Витаминная».

Учитель: Дети, а знаете ли вы, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым?

Воспитатель «Незнайка»: Конечно, знаем.

Конфеты, пирожные, чипсы, колу. (слайд, наглядность).

Учитель: Нет, неправильно. Это как раз вредная еда. Нужно кушать овощи и фрукты, мясо, рыбу, суп, каши, пить молоко, компоты, соки, кисель. (слайд, наглядность). Давай сейчас поиграем.

Игра «Приготовь суп и компот».

(две кастрюли с картинками, корзина с овощами и фруктами, определить какой продукт положить).

Учитель: Все ребята молодцы! Путешествие наше на сегодня закончилось. Вам понравилось?

Воспитатель «Незнайка»: Мне так понравилось! Я столько всего узнал! Теперь, я буду следить, за своим здоровьем: делать зарядку, умываться, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и солнышке, мыть руки прохладной водой, кушать полезную еду.

Но самое главное, что у меня теперь, появились друзья, это вы ребята!

И мне бы очень хотелось с вами совершить мой любимый ритуал- релакс «Дружбы и сплочённости» Давай с тобой обнимемся, (Незнайка обнимается с детьми, дети с друг с другом)

И над земной поднимемся, (тянуться на носочках с поднятыми вверх руками)

Тепло сердец соединим (прикладывают обе руки к сердцу)

И станем солнышком одним! (берутся за руки в кругу, поднимают руки вверх, импровизируют лучи солнца)